

AIKUISTEN VIIKKO-OHJELMA SYKSY 2020

MAANANTAI

klo 9 - 10	Ikiliike* Aamustartti	Eerontien sali	Tuula
klo 18 - 19	Kahvakuula	Svenskbacka skola	Paula
klo 19 - 20	LIIT**	Svenskbacka skola	Paula

TIISTAI

klo 16 - 17	Ikiliike* Senioritanssi	Hyvinvointikeskus	Anu
klo 19 - 20	Pilates/Kehonhuolto	Svenskbacka skola	Kristiina
klo 20 - 21	Just Dance	Svenskbacka skola	Heidi

KESKIVIIKKO

klo 10 - 11	Ikiliike* Keho&tasapaino	Eerontien sali	Vera
klo 19 - 20	Body	Sompion palloiluhalli	Sanna
klo 19 - 20.30	Tanvo***	Kalevan koulu	Tiina
klo 20 - 21	FasciaMethod	Sompion palloiluhalli	Sanna

TORSTAI

klo 10 - 11	Ikiliike* Tuolijumppa	Hyvinvointikeskus	Riitta
klo 18 - 19	TehoKeho	Kalevan koulu	Tarja
klo 19 - 20	Miesten treeni****	Kalevan koulu	Tarja

PERJANTAI

klo 9 - 10	Ikiliike Aamustartti	Eerontien sali	Tuula
klo 18-19	VPR	Svenskbacka skola	Paula/Riina

LAUANTAI

klo 10 - 11	Aamun avaus	Sompion palloiluhalli	Sanna/Tuula/Anu
-------------	-------------	-----------------------	-----------------

Värikoodit: Tehotreeni Tanssitreeni Kehonhuolto

*Ikiliike tunneille on ilmottauduttava etukäteen netti/toimisto (max 20 osallistujaa, että turvavälit säilyy).

**LIIT = Low Intensive Interval Training ja niska-selkä painotuksella

***Naisten tanssillinen voimistelu on lisämaksullinen tunti, jonne ilmoittaudutaan erikseen.

****Miesten jumppaan on mahdollista ostaa vain tälle tunnille oikeuttava 1krt/vko -kortti, ks. yst. tarkemmin välilehdeltä "hinnat ja ilmoittautuminen".